



Receta: Albóndigas de CÁSCARA DE PLÁTANO

rinde para 12 porciones

Ingredientes:

- | | |
|---|---------------------------------|
| 4 plátanos pintos | 2 dientes de ajo |
| ½ taza de cáscaras de calabacín (zucchini) u otro vegetal | 2 ajíes dulces picaditos |
| 1 taza de migas de pan duro (pulverizadas) | 1 pimienta asado picadito |
| 2 hojas de laurel | 1 cucharadita de orégano molido |
| 2 cucharadas de jugo de limón | 1 cucharadita de comino |
| 2 cucharaditas de sal (agua) | 1 cucharada de cilantro |
| ½ cebolla picada en cubos | sal y pimienta a gusto |

Procedimiento:

1. Lava los plátanos con un cepillo. No los monde, ralla la cáscara con el guayo. Utiliza la pulpa para otros platillos o guárdala con un poco de limón.
2. Ralla y utiliza solo las cáscaras del calabacín (zucchini).
3. Hierva las cáscaras con laurel, limón y un poco de sal por 5 minutos. Extrae el exceso de agua. Retira las hojas de laurel.
4. Une las cáscaras y añade las migas de pan.
5. Saltea la cebolla, ajo y ajíes dulces. Añade a las cáscaras.
6. Corta el pimienta asado en pedazos pequeños y sazónala con orégano, comino, sal y pimienta.
7. Deja reposar por media hora.
8. Hierva uno de los plátanos reservados. Maja y añade a la mezcla de las cáscaras.
9. Añade el cilantro y forma las bolitas / albóndigas.
10. Hierva, hornea o fríe en poca grasa.
11. Sirve sola o acompañada de una salsa de preferencia.

Información de interés:

- Las albóndigas pueden freírse, hornearse o cocinar en *Air fryer*.
- Puede hacer la receta con plátanos maduros o verdes. Nutricionalmente, si son maduros se aprovecha la biodisponibilidad y su contenido de agua y azúcar. En cambio, si son verdes proporciona más fibra por la celulosa, hemicelulosa y lignina en la fibra.
- El perejil, la cebolla y el ajo limpian los riñones.
- Del 30 al 40 por ciento del peso del plátano es cáscara, así que estamos perdiendo dinero, hay que utilizar todo el producto.
- La cáscara se oscurece, pero eso no es un problema. Todo se debe a que contiene mucho potasio, un mineral que todas las células necesitan. El potasio es un catalizador de oxígeno, o sea, atrapa y pega el oxígeno y por eso oscurece. Cuando se comen las cáscaras se liberan las enzimas peroxidadas, ricas en oxígeno. Se oxida, se llenó de oxígeno; no pasa nada. Si se come la cáscara oscura se aprovecha todo. También pasa con la manzana. El cuerpo obtiene el oxígeno en un 25 % a través de la respiración y un 75% por la alimentación.
- En la cáscara del melón se pierde casi un 50% de su peso y se pierden los nutrientes. Se recomienda, rallar y hacer una ensalada con su cáscara, pollo, mayonesa, manzanas y perejil.
- Recuerda aplicar las prácticas de inocuidad de alimentos: limpiar, separar, cocinar y enfriar.

Día Internacional de las Ciencias de la Familia y del Consumidor

"PRÁCTICAS DE CONSUMO PARA UN FUTURO SOSTENIBLE"

Organizado por la Asociación Puertorriqueña de Ciencias de la Familia y del Consumidor



martes, 21 de marzo de 2023 | 8:00 a.m. - 4:30 p.m.
Costa Bahía Hotel & Convention Center (Guayanilla)

Cortesía:

Dra. Wanda Pantojas

UPR-Carolina

